



[www.mestremarciomachado.com.br](http://www.mestremarciomachado.com.br)

Site com conteúdo sobre artes marciais, treinos, artigos científicos e esportivo.

## SANCHIN - 三戦

Marcio Machado • 03/03/2018

# CAPA KATA SANCHIN

Sanchin ( 三戦 ) é considerado um kata tradicional das artes marciais Okinawanas praticado em diversas escolas de Karatê originárias desta região. É um kata proveniente do Sul da China ( Fujian - em chinês: 福建 ), suas particularidades podem ser adjudicadas aos exercícios de respiração estacionária executada pelos monges budistas no Mosteiro de Shaolin. Sanchin tem enfoque na respiração diafragmática forçada encontrada em muitas artes marciais chinesas internas, e atributos externos como força muscular e retificação da postura corporal.

Sanchin ( 三 - Três, e 戦 - Batalha, Conflito ) significa “ Três Batalhas ou Conflitos ”, não se trata de um combate real ou físico, mas a batalha interna do corpo em harmonia com a mente e espírito. É um clássico dos estilos duros e remotos da linhagem do Naha-te da Ilha de Okinawa, como o Goju Ryu, Uechi Ryu, Shorin Ryu e sua escola mais ancestral o Shorei Ryu.

É um Kata que compreende tensão muscular ininterrupta combinado com uma técnica de respiração sonora denominada Ibuki ( 息吹 ). A real potência de um golpe sobrevém da energia canalizada desde o solo até o baixo ventre ( 丹田 - Tanden ), uma exalação mais pujante com a parte inferior do abdômen emanará numa técnica mais forte, e uma respiração mais breve resultará em uma técnica mais veloz.

O controle da respiração associado a uma aplicação correta da tensão muscular em sintonia com o relaxamento e um Kamae ( 構え - Postura ) estruturado numa base estável vão se harmonizar e conduzir o Karateca aos desígnios propostos no kata Sanchin.

O objetivo do Sanchin é desenvolver o “ Ki ( 気 - Energia Vital )”. O cultivo desta energia espiritual é o alicerce de nossa prática marcialista no cotidiano. Sanchin é qualificado como o “ Zen em Movimento ”, é nosso modo de refletir o karatê, o “ Ki ” vem do nosso Hara ( 腹 - Região abdominal onde se acumula o Ki ) ponto central do corpo humano. Isto explica os motivos pela utilização da respiração profunda no Kata Sanchin, expandido nosso diafragma e posicionando a coluna perpendicular ao solo, otimizamos a edificação de um ótimo “ Ki ” afim de propagar a energia no interior do nosso corpo.

O Karate se fundamenta no Kata Sanchin ( 三戦 ), ter uma postura estável ao lutar e manter a homeostase mental e espiritual em momentos de conflito garantem a sanidade geral do indivíduo. O caminho mais relevante do Sanchin é o poder do Tanden, que representa energia central do Karateca, ele fracassará para um lutador maior se este empregar somente a força muscular, e não o poder do Tanden contido em seu interior.

Os chineses entendem que o lutador deve governar o corpo de forma abrangente, com o cansaço físico a mente começa a apresentar sinais de exaustão e assim perder o foco, o espírito enfraquece, portanto o Sanchin desenvolve a disciplina, perseverança, determinação e foco atributos mentais fundamentais para o êxito pessoal. Os chineses se descrevem isto como Shen ( 神 - Espírito ), Shin ( 心 - Mente ) e Li ( 体 - Corpo ). Elementos importantes das artes marciais ( 武道 - Budô: Caminho Marcial ) são a combinação de corpo, mente e espírito.

Kanryo Higaonna Sensei trouxe uma versão do Sanchin ( 三戦 ) para Okinawa em 1879 após estudar as artes marciais chinesas ( 中國武術 ) por quase 15 anos. Sanchin foi originalmente realizado numa posição arraigada, ou seja, parada, as mãos permaneciam abertas e a respiração era natural e fluída, somente depois foi adicionado passos para frente e para trás. Kanryo também o modificou adotando os punhos fechados e seu aluno Chojun Miyagi incluiu na execução do kata a respiração sonora.

Existem várias versões do Sanchin uma mais extensa engendrada por Kanryo Higaonna Sensei composta por duas voltas de cento e oitenta graus, e uma mais curta alterada por Chojun Miyagi Sensei que se move apenas para frente e para trás. A variante do estilo Uechi Ryu ( 上地流 ) é mais próxima do chinês mantendo as mãos abertas na defesa Chudan Uke ( 中段受け ) e o Nukite ( 貫手 ) para golpear.

Sanchin é um dos Katas mais simplórios para aprender, porém um dos mais difíceis de se compreender, antagônico a outros katas que pautam técnicas de combate, o Sanchin converge-se ao incremento da resistência física e na potência de golpes de curta distância, servindo de base para outros Katas, principalmente nos estilos com formas mais rígidas como o Shorei Ryu ( 昭霊流 ) e seu sucessor na linha Naha-te o Goju Ryu ( 剛柔流 ). Em virtude disto é atribuído a ele o Kata mais importante destas escolas de Karate.